

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа олимпийского резерва №4**

Согласовано  
Педагогическом советом  
Протокол №1  
от 01.сентября 2025 г.



Утверждаю

Директор

МАУ ДО СШОР №4

\_\_\_\_\_  
Н.А.Тарусова

Инструкции по безопасности

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№п/п	Наименование инструкции	Страница
1	Вводный инструктаж по мерам безопасности для спортсменов (учащихся) МАУ ДО СШОР №4	5
2	ИНСТРУКЦИЯ № 1 для спортсменов (учащихся) по технике безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионах	8
3	ИНСТРУКЦИЯ № 2 для спортсменов (учащихся) по мерам безопасности при занятиях в спортивном зале	10
4	ИНСТРУКЦИЯ № 3 для спортсменов (учащихся) по мерам безопасности при занятиях командными игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол)	12
5	ИНСТРУКЦИЯ № 4 для спортсменов (учащихся) по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале	15
6	ИНСТРУКЦИЯ № 5 для спортсменов (учащихся) по технике безопасности при выезде на спортивные соревнования, учебно-учебно-тренировочные сборы	17
7	ИНСТРУКЦИЯ № 6 по технике безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий	22
8	ИНСТРУКЦИЯ № 7 для спортсменов (учащихся) по правилам пожарной безопасности	24
9	ИНСТРУКЦИЯ №8 правила пребывания на территории МАУ ДО СШОР №4 и посещения тренировочных занятий	27
10	ИНСТРУКЦИЯ №9 по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта	29
11	ИНСТРУКЦИЯ №10 по технике безопасности обучающихся в раздевалках	30
12	ИНСТРУКЦИЯ №11 по технике безопасности для обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	32
13	ИНСТРУКЦИЯ №12 по безопасности на учебно-тренировочных занятиях по стрелковой подготовкой	34
14	ИНСТРУКЦИЯ №13 по технике безопасности для обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий по биатлону	39
15	ИНСТРУКЦИЯ №14 для обучающихся по правилам безопасного поведения на водоемах в летний,	41

	осенне-зимний и весенний периоды	
16	ИНСТРУКЦИЯ №15 по безопасности для учащихся по шорт-треку	43
17	ИНСТРУКЦИЯ №16 для спортсменов (учащихся) о мерах безопасности при укусе клеща	49
18	ИНСТРУКЦИЯ №17 безопасного поведения на дорогах и на транспорте	51
19	ИНСТРУКЦИЯ №18 для водителя автобуса о мерах безопасности при перевозке спортсменов(учащихся)	53
20	ИНСТРУКЦИЯ №19 по правилам безопасного поведения во время поездки спортсменов (учащихся в автобусе)	57
21	ИНСТРУКЦИЯ №20 по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на лыжероллерах	59

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ**  
**по мерам безопасности для спортсменов (учащихся)**  
**МАУ ДО СШОР №4**

**1. Общие требования безопасности.**

Спортсмен (учащийся) должен:

- по дороге в школу и обратно необходимо: переходить дорогу только в установленных местах, -предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет;
- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную одежду и обувь, соответствующую погодным условиям и виду спорта;
- выполнять указания тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей), задания для подготовки к занятиям, предусмотренные планом, в том числе индивидуальным;
- посещать занятия, указанные в расписании, извещать тренера о причинах отсутствия на занятиях;
- соблюдать требования учредительных документов, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов МАУ ДО СШОР №4;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти на руках и ногах;
- длинные волосы должны быть убраны (под повязку, в пучок и т.д.);
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Спортсменам (учащимся) **запрещается:**

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать светильники на лыжной базе;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после тренировки;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте;
- носить во время тренировки кольца, часы, браслеты, значки, заколки с острыми краями, цепочки, украшения и т.д.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы,

браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

Спортсмен (учащийся) **должен:**

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервалы и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Спортсменам **запрещается:**

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на какие-либо предметы;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ № 1**

### **для спортсменов (учащихся) по технике безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионах**

#### **1. Общие требования безопасности.**

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются спортсмены (учащиеся):

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Спортсмен (учащийся) **должен:**

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен (учащийся) может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с тренером-преподавателем на место проведения занятий;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- по распоряжению тренера преподавателя убрать посторонние предметы с места занятий;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время проведения занятий.**

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством тренера-преподавателя.

Спортсмен (учащийся) **должен:**

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке;
- не мешать другим;
- не ставить подножек;
- избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ № 2**

### **для спортсменов (учащихся) по мерам безопасности при занятиях в спортивном зале**

#### **1. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются спортсмены (учащиеся):

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен (учащийся) должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

#### **3. Требования безопасности во время занятий.**

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством тренера-преподавателя.

Спортсмен (учащийся) **должен:**

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению, выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы - со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений; не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинув место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ № 3**

### **для спортсменов (учащихся) по мерам безопасности при занятиях командными игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол)**

#### **1. Общие требования безопасности.**

Для занятий командными игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются спортсмены (учащиеся):

- занимающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен (учащийся) **должен**:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, на спортивную площадку (футбольное поле) брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

К проведению учебно-тренировочного занятия по командным игровым видам спорта допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности. За несоблюдение мер безопасности спортсмен (учащийся) может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи, в специально отведенное место чтобы их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

При выполнении упражнений в движении спортсмен (учащийся) **должен:**

- избегать столкновений с другими спортсменами; - перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу, площадке, полю во время выполнения упражнений другими спортсменами (учащимися);
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах, воротах и т.д.;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала, площадки, поля.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.**

Спортсмен (учащийся) **должен:**

- при получении травмы, признаков обморожения или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; - организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**ИНСТРУКЦИЯ № 4**  
**для спортсменов (учащихся)**  
**по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале**

**1. Общие требования безопасности**

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

К занятиям допускаются спортсмены (учащиеся):

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен (учащийся) **должен:**

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д. только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен (учащийся) может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Спортсмен (учащийся) **должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- по команде тренера-преподавателя зайти в зал.
- под руководством тренера-преподавателя проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;

**3. Требования безопасности во время занятий.**

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера+преподавателя.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие,  
сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## ИНСТРУКЦИЯ № 5

### для спортсменов (учащихся) по технике безопасности

#### при выезде на спортивные соревнования, учебно-учебно-тренировочные сборы

Ознакомление спортсменов (учащихся) с инструкцией по технике безопасности при выезде на соревнования, тренировочные сборы проводится тренером-преподавателем с целью формирования у спортсменов (учащихся) сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Отметка о проведении инструктажа спортсменов (учащихся) МАУ ДО СШОР №4 проставляется в журнале учета групповых занятий тренера-преподавателя.

Инструктаж проводится со спортсменами (учащимися) перед началом учебно-тренировочного процесса.

#### 1. Перед выездом на соревнование (тренировочный сбор) тренер обязан:

1.1. За одну неделю до планируемого выезда ознакомить директора учреждения с четким указанием состава членов команды, участвующей в соревновании (учебно-тренировочном сборе), года рождения.

1.2. К участию в соревновании (учебно-тренировочном сборе) допускать только тех спортсменов (учащихся), чьи родители (законные представители) не возражают против участия их детей в выездном спортивно-массовом мероприятии.

1.3. Не допускать к участию в соревновании (учебно-тренировочном сборе) спортсменов (учащихся), не прошедших диспансеризацию и не имеющих допуска врача к соревнованиям.

1.4. Иметь при себе: приказ по учреждению, необходимые командировочные документы (перевозка спортсменов (учащихся) разрешается только при наличии приказа по учреждению, за подписью директора МАУ ДО СШОР №4.

1.5. Проинструктировать спортсменов (учащихся) о мерах предосторожности при контактах с посторонними лицами, сверстниками, т.е. недопустимости самовольных выходов за территорию спортивного комплекса, места проживания без разрешения на то

ответственного тренера-преподавателя. Доходчиво объяснить спортсменам (учащимся) об опасности подобных действий.

1.6. Перед выездом провести инструктаж по технике безопасности с выезжающими, в соответствии с утвержденной инструкцией, о чем сделать соответствующую запись в журнале по ТБ под подпись выезжающих на мероприятие спортсменов (учащихся).

2. При организации выезда на соревнование (тренировочный сбор) **тренер-преподаватель обязан:**

2.1. Отвечать за размещение, питание и режим спортсменов (учащихся) во время учебно-тренировочного сбора и соревнования.

2.2. Осуществлять планирование реализации тренировочной работы со спортсменами (учащимися), согласно плану работы с учетом возрастных, половых различий, уровня физической подготовленности участников спортивно массового мероприятия.

2.3. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда проинформировать родителей (законных представителей) спортсменов (учащихся) о времени и месте организованного сбора спортсменов (учащихся), с целью коллективного выезда на спортивно-массовое мероприятие.

2.4. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда распределить обязанности в группе, назначить «старшего» помощника из числа группы выезжающих детей.

2.5. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда проинструктировать спортсменов(спортсмен) по технике безопасности, ставить в известность о правилах поведения в общественных местах, местах питания, проживания, проведения тренировочных занятий и т.д.

3. При выезде группы участников на тренировочный сбор или соревнование тренер преподаватель:

3.1. Несет персональную ответственность за охрану жизни и здоровья всех спортсменов (учащихся), участвующих в учебно-тренировочном сборе (соревновании). В случае участия в выездном спортивно-массовом мероприятии более одного тренера-преподавателя, дети могут распределяться группами по тренерам-преподавателям. В этом случае каждый тренер-преподаватель несет ответственность за свою группу спортсменов (учащихся), что получает отражение в приказе.

3.2. Путем профилактических бесед, инструктажа помогает детям почувствовать и

оценить опасность для своей жизни, в случае несоблюдения ими правил настоящей инструкции.

3.3. Систематически проверяет по приказу фактическое наличие спортсменов (учащихся).

Заблаговременно контролирует количественный состав спортсменов (учащихся) после промежуточных остановок (станций), до начала движения транспортного средства (состава).

3.4. Контролирует и производит посадку и высадку спортсменов (учащихся) только при полной остановки транспортного средства, с разрешения водителя (проводницы).

3.5. Систематически осуществляет контроль соблюдения спортсменами (учащимися) правил техники безопасности, поведения.

3.6. Размещает спортсменов (учащихся) в гостинице, оценивает приемлемость условий проживания спортсменов (учащихся), организует коллективное качественное горячее питание спортсменов (учащихся) в одном месте.

3.7. Информировывает участников сбора (соревнований) о режиме дня, то есть режиме тренировок и отдыха участников сбора, о расписании выступлений (игр) участников соревнований. Систематически контролирует выполнение данного режима дня, в том числе и отбоя спортсменами (учащимися). Предотвращает нарушение дисциплины, внутригрупповые конфликтные ситуации.

3.8. Не допускает случаи употребления спортсменами (учащимися) алкогольных напитков, табакокурения, употребления наркотических веществ всех видов и типов, а также допинговых препаратов.

3.9. Перед началом занятий по расписанию учебно-тренировочного сбора проводит тщательный осмотр места проведения учебно-тренировочного процесса со спортсменами (учащимися).

3.10. Инструктирует и напоминает спортсменам (учащимся) о мерах безопасности во время проведения тренировки (в спортивном зале, стадионе и т.д.).

3.11. Во время проведения тренировочных занятий не покидает места проведения тренировки, не оставляет группу без надзора.

3.12. Контролирует исправность спортивного оборудования, установленного в местах проведения занятий и надежность закрепления.

3.13. Для профилактики спортивного травматизма строго соблюдает правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывает индивидуальные особенности спортсменов (учащихся).

3.14. При получении спортсменом (учащимся) травмы, оказывает первую помощь пострадавшему. При необходимости доставляет его в ближайшее медицинское учреждение и оперативно сообщает об этом администрации школы и родителям пострадавшего.

4. Спортсмен (учащийся) **обязан:**

4.1. Перед выездом внимательно прослушать инструктаж по вопросам соблюдения техники безопасности, правил дорожного движения, предупреждения пожаров и способов их тушения, безопасности при занятиях в спортивном зале, стадионе и т.д. с целью предупреждения травматизма и заболеваний.

4.2. Всячески содействовать тренеру-преподавателю, внимательно и четко выполнять рекомендации, а также беспрекословно подчиняться всем требованиям тренера-преподавателя. Помогать младшим спортсменам (учащимся), если на это есть необходимость. Назначенный тренером преподавателем, из числа спортсменов (учащихся), «старший» помощник должен помогать тренеру преподавателю в организации участников сбора (соревнования).

4.3. Выходить из транспортного средства только организовано и с разрешения тренера преподавателя. Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.

4.4. Передвигаться к местам размещения, приема пищи, проведения соревнований и тренировочных сборов организовано. Если есть необходимость - то без опоздания к месту, обозначенному тренером-преподавателем.

4.5. Не допускать самовольных отлучек. Тренер-преподаватель всегда должен обязательно знать где находится вверенный ему спортсмен (учащийся) или группа спортсменов (учащихся).

## **ИНСТРУКЦИЯ № 6**

### **по технике безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий**

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К физкультурным и спортивным мероприятиям (далее - соревнованиям) допускаются спортсмены (учащиеся), прошедшие инструктаж по технике безопасности и медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Участники соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении соревнований возможно воздействие на участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков, бега;
- травмы при столкновениях во время бега или контактной игры, при падениях во время борьбы;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении соревнований должна быть аптечка укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом соревнований.**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования, место проведения соревнований.

2.3. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время соревнований.**

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончании соревнований.**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки

## **ИНСТРУКЦИЯ № 7**

### **для спортсменов (учащихся) по правилам пожарной безопасности**

Ознакомление спортсменов (учащихся) с инструкцией по пожарной безопасности проводится тренером-преподавателем с целью формирования у спортсменов (учащихся) сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Инструктаж проводится со спортсменами (учащимися) перед началом учебно-тренировочного процесса. Тренер-преподаватель обязан довести до сведения спортсменов (учащихся) о плане и способе эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

Отметка о проведении инструктажа по пожарной безопасности спортсменов (учащихся) МАУ ДО СШОР №4 проставляется журнале учета групповых занятий тренера-преподавателя.

#### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. При проведении занятий и в свободное время спортсмены (учащиеся) должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией, разработанной на их основании.

1.2. Спортсмены (учащиеся) обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

1.3. Спортсмены (учащиеся) обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара.

1.4. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или работнику учреждения.

1.5. Спортсмены (учащиеся) обязаны сообщить тренеру-преподавателю или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

#### **2. Запрещается.**

2.1. Трогать спички, играть с ними, бросать горящие спички в урны или контейнеры мусоросборники.

2.2. Сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.

2.3. Приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися,

взрывоопасными, горючими материалами.

2.4. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.

2.5. Разводить костры на территории учреждения.

2.6. Использовать пиротехнические средства.

2.7. Курить на территории учреждения.

3. Действия спортсменов (учащихся) в случае возникновения пожара. Что делать во время пожара?

3.1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику учреждения.

3.2. При опасности пожара находится возле тренера-преподавателя. Строго выполнять его распоряжения.

3.3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учреждения.

3.4. По команде тренера-преподавателя эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам.

3.5. При выходе из здания находиться в месте, указанном тренером-преподавателем.

3.6. **Внимание!** Без разрешения администрации и тренерского состава учреждения спортсменам (учащимся) не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

3.7. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) спортсмены (учащиеся) обязаны немедленно сообщить работникам учреждения.

#### 4. Что нельзя делать?

4.1. Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение.

4.2. Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.

4.3. Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.

4.4. В задымленном коридоре двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.

4.5. Пытаться покинуть горящее помещение на лифте (он может выключиться в любой

4.4. В задымленном коридоре двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.

4.5. Пытаться покинуть горящее помещение на лифте (он может выключиться в любой

момент, и вы окажетесь в ловушке).

4.6. Прятаться во время пожара: от огня и дыма спрятаться невозможно.

4.7. Смазывать ожоги маслом.

4.8. Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.

## **ИНСТРУКЦИЯ №8**

### **правила пребывания на территории МАУ ДО СШОР №4 и посещения тренировочных занятий**

1. Данные правила призваны обеспечить безопасность участников учебно-тренировочного процесса и общественный порядок в помещениях во время проведения учебно-тренировочного процесса.
2. К участникам учебно-тренировочного процесса относятся занимающиеся, согласно приказам, и их родители, администрация и тренерский коллектив спортивной школы, вспомогательный персонал и иные лица, состоящие в штате школы.
3. Правила обязательны для всех иных лиц, не являющихся участниками учебно-тренировочного процесса.
4. Правила распространяются на все помещения МАУ ДО СШОР №4, находящиеся в оперативном управлении.
5. Нахождение в помещениях МАУ ДО СШОР №4 лиц, не являющихся участниками учебно-тренировочного процесса, допускается с разрешения директора школы.
6. Под «учебно-тренировочными занятиями» понимаются занятия, предусмотренные Уставом спортивной школы, планом учебно-тренировочного занятия, расписанием, в рамках программы спортивной подготовки по видам спорта.
7. Все, кроме тренера-преподавателя, ведущего тренировочное занятие, и его занимающихся, являются посторонними. На учебно-тренировочном занятии может присутствовать администрация МАУ ДО СШОР №4.
8. Родители занимающихся вправе посетить тренировочное занятие, на котором присутствует их ребёнок, ознакомиться с ходом и содержанием занятий, по согласованию с директором.
9. Курение, употребление спиртных напитков, наркотических и одурманивающих средств, нарушение общественного порядка и благопристойности пресекаются педагогическим коллективом, администрацией спортивной школы или полицией.
10. Во время внеурочных мероприятий присутствие посторонних допускается с разрешения администрации школы. По первому требованию администрации МАУ ДО СШОР №4, такие лица обязаны покинуть помещения.
11. При выявлении правонарушений или преступлений персонал спортивной школы при возможности пресекает их, ставит в известность администрацию спортивной школы либо сообщает в полицию.

12. Нахождение посторонних лиц с оружием - огнестрельным, холодным, взрывчатым, метательным, газовым - в помещениях спортивной школы и на её территориях не допускается.

## ИНСТРУКЦИЯ №9

### по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта

Чтобы уменьшить риск стать жертвой железнодорожного транспорта, необходимо соблюдать следующие правила:

1. При движении вдоль железнодорожного пути не подходи ближе 3-5 м к крайнему рельсу.
2. На электрифицированных участках не поднимайтесь на опоры, а также не прикасайтесь к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле электропроводам.
3. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостами, тоннелями переходами, а там, где их нет, по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
4. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход.
5. При переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.
6. Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума.

Переходите через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии - когда нет близко идущего подвижного состава.

7. При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры. Не бегите по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стойте ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.

8. Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда.

Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы, будьте внимательны: оступитесь и не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой.

9. На ходу поезда не открывайте наружные двери тамбуров, не стойте на подножках и переходных площадках, а также не высовывайтесь из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходите из вагона.

10. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранить спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

## ИНСТРУКЦИЯ №10

### по технике безопасности обучающихся в раздевалках

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. В раздевалки допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, занимающиеся по утвержденному расписанию.

1.2. Обучающиеся **обязаны:**

- пройти инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;
- соблюдать правила поведения в раздевалке;
- избегать травм, не нарушать установленный режим занятий и отдыха;
- иметь спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви;
- разговаривать негромко, соблюдать чистоту в раздевалках, дисциплину;

Обучающимся **запрещается:**

- приносить в раздевалку колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения учителя, хлопать дверью, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга, ломать дверь;
- двигать без разрешения тренера-преподавателя скамейки.

1.3. О каждом несчастном случае обучающийся или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации школы и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Обучающиеся **обязаны:**

- пройти инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;
- соблюдать требования тренера-преподавателя по охране труда.

#### 3. Требования безопасности во время переодевания.

3.1. Обучающиеся **обязаны:**

- разговаривать спокойным голосом;
- аккуратно повесить вещи на вешалку, обувь поставить на пол.;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования шкафов, туалетными кабинками;
- выполнять все требования тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий;

Обучающимся **запрещается:**

- нарушать правила охраны труда в раздевалке;

- бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель, двигать без разрешения тренера-преподавателя скамейки.

#### **4. Требования безопасности во аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности в работе душа, туалета, при поломке шкафов, дверей или скамеек немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении обучающимся травмы свидетель происшедшего обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, который обязан оказать первую помощь и сообщить об этом администрации школы.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Обучающиеся **обязаны:**

- снять спортивную одежду, спортивную обувь, сложить вещи в пакет;
- вымыть лицо и руки, для чего необходимо иметь средства личной гигиены.

Обучающимся **запрещается:**

- разбрасывать вещи, нарушать установленный порядок расстановки скамеек в раздевалке.

## **ИНСТРУКЦИЯ №11**

### **по технике безопасности для обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам**

#### **1. Общие требования охраны труда.**

1.1. К занятиям по лыжам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.2. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –20 С;

-травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

-потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;

-травмы при падении во время спуска с горы.

1.3. При проведении тренировочных занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает администрации школы.

При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.

2.3. Провести разминку.

#### **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3 – 4 м, при спусках с

горы – не менее 30 м.

4.1. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

5.1. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновения с другими лыжниками.

6.1. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

7.1. Во избежание потертостей ног не заниматься в тесной или слишком свободной обуви.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1 При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения школы.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации школы.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Сообщить тренеру-преподавателю обо всех неисправностях спортивного инвентаря.

5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.4. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ №12** **по безопасности на учебно-тренировочных занятиях по стрелковой подготовке**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Учебно-тренировочные занятия по стрелковой подготовке в биатлоне проводятся в специально оборудованных для этого закрытых (тир) или открытых (стрельбище) спортсооружениях.

1.2. Занятия стрелковой подготовкой в биатлоне на открытых спортсооружениях проводятся при комфортных погодных условиях во все времена года, но зимой при температуре воздуха не ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (с ветром). Летние стрельбища проверяются на наличие клеща.

1.3. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены:

-прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья;

-сдавшие зачет по правилам и мерам безопасности при стрельбе в тире и на стрельбище, прошедшие инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях стрелковой подготовкой в биатлоне, расписавшиеся в «Журнале инструктажа» и получившие допуск к занятиям стрелковой подготовкой от тренера-преподавателя;

-в спортивной форме, соответствующей санитарно-гигиеническим требованиям, сезону и удобной для занятий.

1.4. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором школы. Продолжительность занятий не превышает установленных режимом учебно-тренировочных занятий норм. Занятия начинаются и заканчиваются по команде тренера.

1.5. При проведении занятий по стрелковой подготовке в биатлоне возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-ушибы, растяжения плеча вследствие столкновений с прикладом винтовки (так называемой «отдачи»). Важно плотно прижимать ложе к плечу при выполнении выстрела;

-ранения вследствие неосторожного обращения с огнестрельным оружием и нарушения правил и мер безопасности при стрельбе;

Важно помнить, что безопасность при стрельбе обеспечивается высокой дисциплинированностью всех ее участников и точным соблюдением каждым обучающимся установленных правил и мер безопасности при стрельбе, команд тренера-преподавателя;

- укусы /или присасывание/ клеща -разносчика болезни Лайма, клещевого энцефалита, эрлихиоза особенно в весенне-летний период. Важно одеждой закрывать открытые части тела и обязательно осматривать себя на наличие клещей каждые 30 минут и по окончании занятия. В случае обнаружения присосавшегося клеща срочно обратиться в лечебное учреждение. Можно использовать средства, отпугивающие или уничтожающие клещей. Это : «Бибан»«Претикс», «ГАЛРЭТ», «Диптерол-спрей», «Медифокс-антиклещ»,«Дета-10%», «Дефи Тайга» и др. При применении средств, необходимо следить, чтобы они не попали на слизистые оболочки глаз, носа, рта, т.к. они могут вызвать раздражение;

-неожиданное появление людей или животных в зоне огня. Следует немедленно прекратить ведение огня;

-неблагоприятные погодные условия / сильный снегопад или мороз -зимой, грозовой дождь, туман, сильный ветер-летом/, которые увеличивают вероятность получения травм: переохлаждений и обморожений /зимой/ и падений /при ливневом дожде/.

1.6. Руководитель стрельбы ,тренер-преподаватель:

- в тире (на стрельбище )является ответственным за точное соблюдение всеми участниками стрельбы установленного порядка, условий отработываемых упражнений, правил и мер безопасности. Ему подчиняются все лица, обслуживающие стрельбу.

1.7. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по ОТ и ТБ, привлекаются к ответственности, немедленно удаляются с занятия и отстраняются от дальнейших стрельб /до повторного прохождения инструктажа и получения допуска/, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по ОТ и ТБ.

1.8. Тренер-преподаватель обязан:

- предварительно ознакомиться с прогнозом погоды на предстоящий день тренировки.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1 Руководитель стрельбы, тренер-преподаватель обязан:

-провести проверку знаний воспитанников;

-стрелками правил и мер безопасности при стрельбе/с записью в журнале регистрации инструктажа/;

-провести инструктаж по ОТ и ТБ с воспитанниками при занятиях стрелковой подготовкой в биатлоне /под роспись/;

-проверить готовность оружия и тира/стрельбища/соответствие мишенного оборудования условиям стрельбы и надежность его работы;

-назначить судей на огневом рубеже, контролеров /при необходимости оцепление и показчиков /, проинструктировать их и следить за точным исполнением ими своих обязанностей;

-произвести расчет стреляющих смен;

-убедившись в готовности тира /стрельбища/ и отсутствии в зоне огня людей, животных, а также готовности воспитанников к стрельбе, приступить к стрельбе;

-проверить форму одежды занимающихся (на предмет соответствия ее сезону и погоде;

Зимой: одежда должна соответствовать одежде лыжника-гонщика, то есть должна быть легкой и достаточно теплой, а обувь -на размер больше. При  $t$  воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  поверх ботинка надевается хлопчатобумажный носок; обязательно иметь лыжную шапочку и перчатки.

Летом: одежда должна быть легкой, плотной и, по возможности, закрывать открытые части тела /руки, ноги/; обувь удобной и по размеру, не новой).

2.2.Тренер-преподаватель обязан ознакомиться с прогнозом погоды на предстоящий тренировочный день.

2.3.Тренер-преподаватель проводит качественную разминку спортсменов.

### **3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий**

3.1. Спортсмены обязаны соблюдать дисциплину, строго выполнять все распоряжения тренера-преподавателя, руководителя стрельбы.

3.2.Во время занятий стрелковой подготовкой спортсмены соблюдают следующие правила и меры безопасности при стрельбе:

-к огневому рубежу выходит расчетная стреляющая смена по команде руководителя стрельбы;

-патроны и пули выдаются тренером стреляющим на огневом рубеже только перед началом стрельбы;

-заряжать оружие на огневом рубеже разрешается только после команды «Заряжай!»;

-ведение огня разрешается только после команды «Огонь!»;

-стрельба прекращается по команде «Отбой!»;

-оружие разряжается по команде «Разряжай!», после чего у винтовок открывается затвор; после этого стреляющий докладывает «Оружие разряжено» и, оставаясь на своем месте, кладет оружие с открытым затвором;

-оружие осматривается тренером, неизрасходованные боеприпасы возвращаются тренер;

**Категорически запрещается:**

- стрелять или заряжать оружие на линии огня без разрешения ответственного за стрельбу (тренера-преподавателя, руководителя стрельбы);
- поворачивать оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с оружием /при стрельбе, перезарядке, задержке, осечке и т.д./;
- прикасаться к оружию, когда в зоне стрельбы находятся люди;
- стрелять из неисправного оружия;
- оставлять на линии огня заряженное оружие или с закрытым затвором;
- оставлять оружие без присмотра, брать в руки или прикасаться к оружию без разрешения стрелка, в распоряжении которого оно находится;
- выносить заряженное оружие с линии огня;
- находясь вне линии огня, изговариваться к стрельбе и прицеливаться в мишени и другие предметы независимо от того, заряжено оружие или нет;
- стрелять по предметам, не относящимся к выполнению упражнения /по рамкам, тросам, стрелковому оборудованию, флажкам, номерам щитов/;
- покидать линию огня, спортивное оружие /тир, стрельбище/ без разрешения тренера.

### 3.3 Руководитель стрельбы ,тренер-преподаватель **обязан:**

- во время стрельбы руководить стрельбой и вести учет результатов стрельбы;
- выдавать патроны на линии огня и вести учет расхода патронов;
- обеспечивать соблюдение стрелками правил стрельбы и мер безопасности;
- следить, чтобы на линии огня не было посторонних лиц;
- немедленно прекращать стрельбу при нарушении стреляющими правил и мер безопасности, а также при появлении в зоне стрельбы людей или животных;
- проводить занятие стрелковой подготовкой в проверенных на отсутствие клеща стрельбищах.

## 4. Требования безопасности в аварийных случаях

4.1. При получении травмы пострадавший или очевидец происшествия обязан сообщить об этом тренеру-преподавателю (если он сам не увидел происшедшего), который обязан оказать первую доврачебную помощь пострадавшему. При необходимости, организовать вызов скорой помощи («103»), сопровождение пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение для оказания ему врачебной помощи и сообщает о случившемся директору школы.

4.2. При поломке спортивного инвентаря (лыж, лыжероллеров, палок, оружия), используемого во время тренировочного процесса, необходимо прекратить выполнение задания, сообщить об этом тренеру-преподавателю. По возможности, заменить сломанный спортивный инвентарь и

продолжить тренировочный процесс. Не допускать использование сломанного спортивного инвентаря в тренировочном процессе.

4.3. При ушибах, растяжениях, травмах, тепловых ударах, отморожениях действовать в соответствии с («Правилами оказания первой помощи при травмах»).

4.4. При угрозе проявления экстремальных погодных факторов спортсменам следует прекратить занятия и кратчайшим путем направиться в укрытие (любое помещение). Вовремя грозы нельзя прятаться под кроны высоких деревьев, куда вероятнее всего может ударить молния. Нельзя находиться на открытых участках поля.

4.5. При обнаружении на своем теле присосавшегося клеща необходимо обратиться в поликлинику, где сдаем клеща на анализ/с собой иметь паспорт и медицинский полис/;

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1 Разряженное оружие с открытым затвором проверяется тренером, зачехляется и под его контролем сдается в Комнату для хранения оружия, имеющее разрешение на хранение оружия.

5.2 Обеспечить необходимый уход за спортивным инвентарем, используемым во время тренировки, убрать в места его хранения.

5.3 Вымыть лицо и руки, по возможности, принять душ.

5.4 Покинуть помещение раздевалки и спортивного сооружения после окончания тренировочного занятия в течение 20-30 минут, оставив чистым место своего пребывания.

**Инструкция №13**  
**по технике безопасности для обучающихся**  
**при проведении учебно-тренировочных занятий по биатлону**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям биатлоном допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Занятия биатлоном отменяются при температуре воздуха ниже –21 градусов без ветра и – 18 градусов с ветром. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по биатлону возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от лыжных ботинок;

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий**

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями;

- Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж;
- Провести разминку;

**3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий.**

3.1 Четко выполнять все требования и распоряжения тренера.

- Не кататься в тесных или свободных лыжных ботинках.
- При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

-Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера.

-Кататься следует в одном направлении.

-Соблюдать интервал движения ( при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м).

3.2. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать.

-Обязательно предупредить тренера-преподавателя (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.

-На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

#### **4.Требования безопасности в опасных ситуациях**

4.1 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

. -При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5.Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1 Снять лыжи и спортивную форму.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

## **Инструкция №14**

**для обучающихся по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Настоящая инструкция разработана на основе типовых инструкций, Правил охраны жизни людей на водных объектах (Постановление № 536 от 30.06.2006 МЧС РФ).

1.2. Обучающиеся до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.

1.3. Опасные факторы:

- переохлаждение;
- ранения, травмирования по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;
- утопление;
- заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;

1.4. Инструктаж с обучающимися по настоящей инструкции проводится не реже двух раз в год с соответствующей отметкой в журнале инструктажа.

### **2. Требования безопасности в летнее время**

2.1. При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.

2.2. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.

2.3. Рекомендуется:

- во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;
- соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 - 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 - 15 минут;
- произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;
- купаться не более 30 - 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться; - применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).

2.4. Требуется:

- почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;

- при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

#### 2.5. Запрещается:

- при оказании помощи хватать спасающего;
- входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;
- заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
- купаться в штормовую погоду, при высокой волне;
- прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.

### 3. Требования безопасности на льду

3.1. Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см.; непрочный лед находится около стока вод, вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмёрзшие в лед доски, бревна.

3.2. С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см.

3.3. Рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, пешни (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече.

3.4. Не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.

3.5. Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

#### 4. Требования безопасности в экстренных ситуациях

4.1. В случае падения (провала) в прорубь, ледяной разлом, необходимо без паники, широко раскинув руки по кромкам льда удерживаться от погружения в воду с головой; без резких движений (стараясь не обломать кромку) поочередно вытаскивать ноги и откатиться (отползти) в сторону.

4.2. При оказании помощи утопающему необходимо помнить об опасности подходить близко к кромке льда, пострадавшему бросается (подается) веревка, связанные ремни (шарфы) и пр. и только затем пострадавший вытаскивается на лед.

4.3. Учащиеся в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых.

4.4. Во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем.

## ИНСТРУКЦИЯ №15

### по безопасности для учащихся по шорт-треку

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. Данная инструкция по охране труда при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по конькобежному спорту (далее- шорт-трек ) устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании осуществления учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по шорт-треку, при проведении занятий на спортивных площадках, во время нахождения в раздевалках, обозначает безопасные методы и приемы работ, а также требования безопасности в возможных аварийных ситуациях.

1.2. Ответственным за соблюдением норм и требований охраны труда во время проведения учебно-тренировочных занятий по шорт-треку является тренер-преподаватель.

1.3. К учебно-тренировочным занятиям по шорт-треку допускаются обучающиеся с 7 лет, которые прошли инструктаж по охране труда и обязательный

1.4. Медицинский осмотр при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по шорт-треку соблюдать правила поведения, расписания учебно- тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.5. При проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по шорт-треку возможно воздействие на обучающихся следующих факторов:

-падение на лед вследствие нарушения координации движений или попадания коньком в трещину на льду;

-недочеты в организации и методике учебно-тренировочных занятий;

-недостаточная тренированность обучающегося;

-плохое состояние льда ( наплывы, трещины, выбоины и т.п.);

-чрезмерная перегрузка катка;

-нарушение катающимися правил одностороннего движения и превышение скорости

катания по кругу;

-высокие скорости передвижения;

-большой объемы и интенсивность динамических нагрузок;

- нарушение правил безопасности во время учебно-тренировочных занятий;

- неправильное прикрепление конька к ботинку.

1.6. Все обучающиеся должны иметь спортивную форму и обувь, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

1.7. В местах проведения учебно-тренировочных занятия по шорт-треку должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.8. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.9. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом непосредственному руководителю, оказать первую помощь пострадавшему.

1.10. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

## **2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по шорт-треку**

2.1. Приходить за 10-15 минут до начала, чтобы переодеться на учебно-тренировочные занятия по шорт-треку обучающийся должен

2.2. Перед началом учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по шорт-треку обучающиеся должны:

- в раздевалке катка одеть спортивную форму (шлем, перчатки). Обувь должна плотно облегать ногу, но не быть тесной, шнуровка должна и одежда не должна стеснять движений и в то же время быть достаточно теплой;

- снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травмы.

2.3. Следует пользоваться хорошо наточенными коньками. Конек должен иметь гладкую скользящую поверхность с острыми краями, без заусенцев и зазубрин, особенно опасна поперечная точка.

2.4. Обучающийся **должен:**

-иметь коротко остриженные ногти;

-бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;

-знать и выполнять настоящую инструкцию.

2.5. Во время нахождения в раздевалках обучающиеся должны:

-разговаривать негромко, соблюдать надлежащий порядок и чистоту в шкафах и правила дисциплины;

- аккуратно поместить вещи в шкафчик

- двери шкафа закрывать аккуратно, не хлопать дверцей;

2.6. Во время нахождения в раздевалках запрещено:

- приносить в раздевалку колющие режущие, легковоспламеняющиеся предметы и вещества;

- бегать, хлопать дверью, толкать друг друга, кидать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель, передвигать без разрешения тренера-преподавателя скамейки;

-разбрасывать свои вещи, оставлять открытыми дверцы шкафчиков.

2.7. Тренер-преподаватель по шорт-треку **обязан**:

- контролировать правила поведения обучающихся во время учебно- тренировочного процесса и спортивных соревнований;

присутствовать во время учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнования и переодевания, обучающихся в раздевалке.

1.8. Тренеру-преподавателю по шорт-треку **запрещено**:

-допускать к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям обучающихся, не прошедших инструктаж по охране труда по шорт-треку;

- допускать к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям обучающихся, которые имеют какие-либо медицинские противопоказания;

- оставлять обучающихся одних без присмотра.

### **3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по шорт-треку**

3.1. Во время учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по шорт-треку обучающийся обязан:

- строго соблюдать все меры безопасного поведения на льду во время учебно-тренировочных занятий, о которых их проинформировал тренер-преподаватель;

- осуществлять бег по дорожкам по кругу против движения часовой стрелки, не допускать хаотичного движения по льду и не двигаться навстречу бегущим конькобежцам;

-выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера- преподавателя;

-не начинать выполнения задания без команды тренера-преподавателя и заканчивать их по его команде, строго соблюдая предписанную) тренером преподавателем интенсивность и объем нагрузки;

-постоянно следить за состоянием своей спортивной одежды и инвентаря (особенно коньков и шнурков ботинок) во время учебно-тренировочного занятия и немедленно проинформировать тренера-преподавателя о нарушениях и устранять их;

- овладеть навыками самостраховки при выполнении различных упражнений на льду;

- при обнаружении на льду посторонних предметов, грязи, мусора, сколов, наростов и трещин льда немедленно проинформировать об этом тренера-преподавателя, ведущего учебно-тренировочное занятие;

-контролировать степень своего охлаждения при нахождении на льду катка;

-знать и строго контролировать правила поведения различных подвижных и спортивных игр на льду, которые должны выполняться по заданию тренера-преподавателя;

-в паузах между выполнением различных упражнений на льду располагаться по периметру катка вдоль бортов или выйти за пределы льда;

- подъезжать к группе или тренеру-преподавателю со стороны лица на минимальной скорости.

3.2. Во время учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по шорт-треку обучающимся **запрещено:**

- резко останавливаться тормозить и падать;

- находиться на льду без коньков;

-кататься, когда на льду работает техника по подготовки льда;

- начинать учебно-тренировочное занятие и спортивное соревнование без ответственной спортивной формы и обнаружении любых неисправностей коньков;

- принимать участие в тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях на льду при заболеваниях, не долеченных травмах, плохом самочувствии и в состоянии сильного психического стресса и физического переутомления.

3.3. Во время выездных соревнований обучающимся необходимо:

- явиться к месту отправления в одежде и обуви, соответствующей сезону и погоде;

- строго соблюдать Правила проезда пассажиров, внимательно слушать и выполнять все распоряжения тренера-преподавателя, проводников, стюардесс;

-на случай отставания от группы спортсменов за помощью только к работникам полиции;

- все споры и недоразумения, возникающие как внутри группы, так и с другими пассажирами и работниками транспортного средства, разрешать только с помощью тренера-преподавателя;

- не выходить из транспортного средства без разрешения тренера-преподавателя и без сопровождения взрослых;

- быть внимательными и осторожными, помнить, что транспортное средство зона повышенной опасности.

#### 3.4. Во время выездных соревнований обучающимся **запрещено:**

- посадка в транспортное средство больных детей не допускается.

При выявлении до выезда или во время посадки в поезд или в пути следования обучающегося (спортсмена) с признаками заболевания в острой форме данный спортсмен госпитализируется;

- переходить железнодорожные пути перед движущимся транспортом и в неполюженном месте;

- высываться из окна и выставлять в окно руки;

- бегать по вагону;

- трогать и брать незнакомые предметы;

- выходить из вагона на станциях без разрешения тренера-преподавателя;

- выбрасывать из окон и дверей транспортного средства мусор и какие-либо предметы;

- останавливать поезд стоп-краном.

- создавать ситуации, угрожающие безопасности жизни, здоровью, чести и достоинству других пассажиров, а также членов транспортного средства и обслуживающего персонала;

- создавать условия, некомфортные для остальных пассажиров и препятствующие работе членов транспортного средства;

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях во время учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по шорт-треку**

4.1. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по шорт-треку предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;

- не приносить взрывоопасные вещества;

- не уходить самовольно с учебно-тренировочного занятия;

- не оставаться в раздевалках на время учебно-тренировочного занятия;

- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям тренера-преподавателя.

- при резком ухудшении состоянии здоровья и травмирования обучающийся должен немедленно прекратить учебно-тренировочное занятие (спортивное соревнование) и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При неисправности спортивного оборудования прекратить учебно-тренировочное занятие (спортивное соревнование) и сообщить об этом тренеру- преподавателю.

Заниматься при неисправном спортивно оборудовании| запрещается.

4.3. При обнаружении признаков аварийной ситуаций : (пожар, угроза техногенного характера, террористического акта) необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и следовать его указаниям при эвакуации.

4.4. При обнаружении какой-либо неисправности в работе душа, туалета, при поломке шкафов, дверей или скамеек следует срочно доложить об этом тренеру-преподавателю.

### **5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по шорт-треку**

5.1. По окончании учебно-тренировочных занятий спортивных соревнований по шорт-треку обучающиеся должны:

- сдать спортивный инвентарь тренеру-преподавателю либо сразу разместить их в местах хранения;

- покинуть спортивную площадку по команде тренера-преподавателя и направиться в раздевалки, избегая столкновений;

- в раздевалках переодеться и тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

- в раздевалке проверить наличие своих вещей, не забыть их взять с собой;

- не оставлять за собой разбросанный по раздевалке мусор;

- последний выходящий из раздевалки обучающийся должен выключить свет в туалете, душевой и самой раздевалке;

- спокойно, не бегая, не создавая столпотворение в проходе дверного проёма, выйти из помещения раздевалки.

По окончании выездных соревнований обучающиеся **должны:**

-выходить из транспортного средства только с разрешения тренера-преподавателя в сторону тротуара или обочины дороги.

запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.

## ИНСТРУКЦИЯ №16

### для спортсменов (учащихся) о мерах безопасности при укусе клеща

Меры предосторожности при укусе клеща:

Заблаговременно позаботьтесь о своем здоровье, сделайте прививку от клещевого энцефалита.

Отправляясь в лес, надевайте максимально закрытую одежду, из обуви остановите свой выбор на сапогах или закрытых кроссовках.

В продаже имеются мази, спреи и другие средства, обеспечивающие защиту от укусов клещей.

Очень эффективна смесь самых пахучих эфирных масел: смешайте эвкалиптовое, гвоздичное, розмариновое, пихтовое и мятное масла.

Перед входом в лес нанесите капли масла (коснитесь смоченным в масле пальцем) на обшлага рукавов, горловину, края одежды, открытые части тела, в том числе на виски, волосы, кисти рук.

Не забудьте надеть головной убор, из головы вынуть клеща сложнее, чем из других частей тела.

Следует учитывать, что клещ не падает на человека с дерева, он поднимается по травинке на 20- 40 сантиметров. Проходя по траве, человек задевает стебелек, и клещ оказывается на его обуви или одежде.

Головной убор защитит от клещей, в случае если вам придется наклоняться.

Периодически осматривайте себя. От момента укуса до окончательного присасывания паразита проходит около 1,5-2 часов. Вовремя заметив укус, вы сможете отцепить клеща, приложив меньше усилий.

Первая помощь при укусе клеща:

1. Прежде всего, не следует паниковать, пытаясь выдернуть клеща пальцами. Подобные действия могут привести к повреждению насекомого, при этом его головка останется в вашей коже и достать ее будет весьма проблематично.
2. Между тем медлить также не стоит. Чем большее количество времени клещ находится в коже, тем больше вероятность заразиться серьезным заболеванием. С особой внимательностью осмотрите место укуса и, следуя приведенным ниже инструкциям, извлеките паразита.
3. Наложите на клеща ватный тампон, смазанный маслом, жирной мазью, кремом - жир закроет дыхальца насекомого, и оно задохнется.
4. Пинцетом, ниткой или просто пальцами аккуратно выкрутите клеща (вращая вокруг оси в удобную для вас сторону).

5. Если головка осталась, нужно тут же принять меры по ее удалению, т.к. в ее слюнных железах концентрируется вирус.

Головка имеет вид черной точки. Протрите место укуса спиртом или водкой и удалите головку с помощью иглы (предварительно обеззаразив ее над огнем) так же, как занозу.

6. Место укуса еще раз продезинфицируйте спиртом или йодом и наложите повязку.

Вымойте руки с мылом. Клеща не раздавливайте - через микротрещинки кожи вирус может попасть в организм.

Насекомое нужно прижечь спичкой или выбросить в унитаз.

7. Кроме энцефалита, клещ может переносить и другие инфекции, поэтому визит к врачу необходим.

8. В течение трех недель контролируйте свое самочувствие, если вас что-то начало беспокоить, обратитесь к врачу.

9. Если клещ заражен (энцефалитом или боррелиозом), то вам потребуется укол иммуноглобулина.

Его вам могут сделать бесплатно при наличии паспорта и страхового полиса.

Введение иммуноглобулина производится не позднее 4 суток после укуса.

Если результат исследования клеща на энцефалит отрицательный иммуноглобулин все равно вводится. Данный препарат снижает риск заражения.

Симптомы клещевого энцефалита: - внезапно резко повысилась температура (до 38-40 градусов), озноб, сильная головная боль, тошнота, иногда рвота, судороги и потеря сознания.

Вирус приводит к частичному и полному параличу конечностей, поражает сердце.

Симптомы болезни Лайма:

в первые дни на месте укуса появляется ярко-красное пятно, которое постепенно увеличивается. С 3-й недели развиваются симптомы, схожие с гриппом (головная боль, слабость, лихорадка), далее развиваются воспаления различных групп нервов и мышц, в том числе и сердечной. Может развиваться менингит.

Болезнь Лайма - серьезное заболевание, хотя от нее и не умирают, однако она поражает сразу и сердце, и головной мозг, и суставы, если ее не лечить, она приобретает хронический

## ИНСТРУКЦИЯ №17

### безопасного поведения на дорогах и на транспорте

1. При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.
2. Маршрут выбирать самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу. Меньше переходов - меньше опасностей.
3. Когда идете по улицам города, будьте осторожны. Не торопитесь. Иди только по тротуару или обочине.
4. Идите не спеша по правой стороне тротуара. По обочине иди подальше от края дороги. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.
5. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожны: из ворот может выехать автомобиль.
6. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить вас.
7. Переходите улицу только по пешеходным переходам.
8. Прежде чем переходить улицу, посмотрите налево. Если проезжая часть свободна, - идите. Дойдя до середины дороги, остановитесь. Если движение транспорта началось, подождите на «остановке безопасности». Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, закончите переход.
9. Улицу, где нет пешеходного перехода, надо переходить от одного угла тротуара к другому: так безопасней.
10. Если на улице большое движение, попросите взрослого или сотрудника полиции помочь ее перейти.
11. Ожидайте транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
12. При посадке в автобус, троллейбус, трамвай соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.
13. В автобус, троллейбус, трамвай входи через задние двери. Выходите только через передние двери. Заранее готовьтесь к Выходу, пройдя вперед.
14. Когда переходите улицу, следи за сигналом светофора:  
Красный - СТОП - все должны остановиться;  
желтый -ВНИМАНИЕ - жди следующего сигнала;  
зеленый - ИДИТЕ -можно переходить улицу.
15. Находясь в транспорте, не ходите по салону, держитесь за поручень, не выглядывайте из окон, не высовывайте руки, не нажимайте без надобности на аварийные кнопки.
16. Не устраивайте игры на проезжей части или вблизи дороги. Не катайтесь на велосипедах, роликовых коньках и т. п. на проезжей части дороги.

17. Не перебегайте улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.

18. Не цепляйтесь за проходящий мимо транспорт.

## **ИНСТРУКЦИЯ №18**

### **для водителя автобуса о мерах безопасности при перевозке спортсменов (учащихся)**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К перевозкам групп детей допускаются лица в возрасте не моложе 21 года, имеющие непрерывный стаж работы в качестве водителя автобуса не менее трех последних лет и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Автобус для перевозки детей должен быть оборудован спереди и сзади предупреждающим знаком «Дети», поясами безопасности для каждого пассажира, двумя огнетушителями и двумя медицинскими аптечками с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.3. Водитель обязан не допускать воздействия на людей, находящихся в салоне автобуса следующих опасных факторов:

- резкое торможение автобуса (кроме экстренного для предотвращения ДТП);
- удар при столкновении с другими транспортными средствами или препятствиями;
- отравляющее воздействие угарного газа при нахождении в автобусе с работающим двигателем во время длительных стоянок или при возникновении неисправности системы выпуска отработавших газов;
- отравляющее воздействие паров бензина при подтекании топлива вследствие неисправности системы питания двигателя;
- воздействие высокой температуры и продуктов горения при возникновении пожара;
- наезд проходящих транспортных средств на детей при их выходе на проезжую часть дороги.

1.4. Водителю запрещается выезжать в рейс в болезненном, утомленном состоянии, под действием лекарственных препаратов, влияющих на быстроту реакции, а также на технически неисправном автобусе.

#### **2. Требования безопасности перед началом перевозки**

2.1. Водитель перед выездом в рейс должен в установленном порядке пройти медицинский осмотр с отметкой в путевом листе и соответствующей записью в журнале предрейсовых медицинских осмотров, а также пройти специальный инструктаж по безопасности дорожного движения с отметкой об этом в путевом листе.

2.3. Водитель обязан лично убедиться:

- в технической исправности автобуса;
- в наличии необходимой путевой документации;

- в правильности оформления путевого листа;
- в наличии спереди и сзади на кузове автобуса предупреждающего знака «Дети»;
- в наличии двух исправных огнетушителей и двух укомплектованных медицинских аптечек;
- в наличии и исправности поясов безопасности на каждом пассажирском месте.

2.4. Водитель в установленном порядке обязан представить автобус на технический осмотр перед выходом в рейс.

2.5. Водитель обязан обеспечить безопасную посадку обучающихся и воспитанников в автобус на специально оборудованных посадочных площадках со стороны тротуара или обочины дороги.

2.6. Количество пассажиров автобуса для перевозки детей не должно превышать числа посадочных мест. Каждый пассажир автобуса для перевозки детей во время поездки должен быть пристегнут поясом безопасности.

2.7. В автобусе для перевозки детей разрешается перевозить только обучающихся и воспитанников согласно утвержденному списку и взрослых сопровождающих, назначенных соответствующим приказом. Водитель обязан убедиться, что перед началом поездки сопровождающие заняли места в салоне автобуса у основного выхода (при наличии одного сопровождающего) и запасного выхода (при наличии двух сопровождающих).

2.8. Водителю автобуса для перевозки детей запрещается:

- перевозить иных пассажиров, кроме перечисленных в п. 2.7.;
- допускать перевозку пассажиров, стоящих в проходах между сидениями автобуса;
- выезжать в рейс без специально назначенных приказом по школе сопровождающих лиц;
- покидать рабочее место водителя при наличии детей в автобусе, в том числе во время посадки и высадки пассажиров.

### **3. Требования безопасности во время перевозки**

3.1. В пути следования водитель обязан строго выполнять Правила дорожного движения, плавно трогаться с места, выдерживать дистанцию между впереди идущим автотранспортным средством, без необходимости резко не тормозить, принимать меры предосторожности, быть внимательным к окружающей обстановке.

3.2. В пути следования запрещается:

- отклоняться от графика и заданного маршрута движения, кроме случаев, когда это необходимо для обеспечения безопасности пассажиров;
- перевозить в салоне автобуса, в котором находятся дети, любой груз, багаж или инвентарь, кроме ручной клади и личных вещей детей;

- допускать в автобус посторонних лиц;
- осуществлять движение задним ходом;
- при следовании в автомобильной колонне производить обгон впереди идущего транспортного средства этой колонны;
- отвлекаться от управления автобусом;
- во время управления автобусом курить и вести разговоры, в том числе по сотовому телефону;
- допускать длительные стоянки автобуса с работающим двигателем во избежание отравления угарным газом.

3.3. Скорость движения автобуса выбирается водителем (а при сопровождении колонны патрульными автомобилями Госавтоинспекции старшим нарядом сопровождения) в зависимости от дорожных метеорологических и других условий, но при этом не должна превышать 60 км/час.

3.4. Запрещается автобусная перевозка групп детей в период с 23.00 до 06.00 часов, а также в условиях недостаточной видимости и когда дорожные или метеорологические условия представляют угрозу безопасности перевозки (темное время суток, туман, снегопад, дождь, гололед и др.). В период суток с 23.00 до 06.00 часов, в порядке исключения, допускается перевозка детей к железнодорожным вокзалам и аэропортам и от них.

3.5. Перед неохраняемым железнодорожным переездом следует остановить автобус, и, убедившись в безопасности проезда через железнодорожные пути, продолжить движение.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При вынужденной остановке автобуса, вызванной технической неисправностью, водитель должен остановить автобус так, чтобы не создавать помех для движения других транспортных средств, включить аварийную сигнализацию и выставить позади автобуса знак аварийной остановки, на расстояние не менее 15 метров от автобуса в населенном пункте и 30 метров – вне населенного пункта. Движение продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. Нахождение пассажиров в буксируемом автобусе не допускается.

4.3. В случае получения ребенком в пути следования травмы, наступления внезапного заболевания, кровотечения, обморока и пр., водитель автобуса обязан немедленно принять меры по оказанию пострадавшему неотложной доврачебной помощи и доставке ребенка в ближайший медицинский пункт (учреждение, больницу), для оказания квалифицированной медицинской помощи.

4.4. В случае дорожно-транспортного происшествия при необходимости принять меры по оказанию пострадавшим неотложной доврачебной помощи и с ближайшего пункта связи, телефона сотовой связи или с помощью проезжающих водителей вызвать скорую медицинскую помощь и сообщить о происшествии в ГИБДД и администрации учреждения.

## **5. Требования безопасности по окончании перевозки**

5.1. По прибытии к пункту высадки детей из автобуса водитель должен осмотреть салон автобуса. При обнаружении в салоне личных вещей детей передать их сопровождающему.

5.2. При наличии каких-либо замечаний (недостатков) по организации дорожного движения, в состоянии автомобильных дорог, улиц, железнодорожных переездов, паромных переправ, их обустройства, угрожающих безопасности дорожного движения, водитель обязан сообщить об этом администрации образовательного учреждения.

5.3. По прибытии из рейса водитель **обязан**:

- сообщить руководителю учреждения о результатах поездки;
- установленным порядком пройти послерейсовый медосмотр;
- провести техническое обслуживание автобуса и принять меры к устранению всех выявленных неисправностей;
- сообщить руководителю учреждения о готовности к следующему рейсу.

## **ИНСТРУКЦИЯ №19**

### **по правилам безопасного поведения во время поездки спортсменов (учащихся) в автобусе**

#### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К перевозкам допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности при поездках.

1.2. Поездки детей возможны только при сопровождении лиц, прошедших инструктаж по технике безопасности при поездках.

1.3. Травмоопасность при поездках:

-отравление CO<sub>2</sub>;

-при несоблюдении правил поведения в автобусе (травмы рук, суставов, ушибы и т.д.);

-при несоблюдении правил посадки в автобус и высадки;

-в случаи возгорания, ожоги.

1.4. Количество пассажиров не должно превышать число мест для сидения.

1.5. Запрещается перевозка детей на технически неисправном транспортном средстве.

1.6. В салоне автобуса запрещается перевозка бензина, спирта и других взрывоопасных и легковоспламеняющихся жидкостей(веществ).

#### **2. Требования безопасности во время посадки и высадки.**

2.1. После полной остановки автобуса по команде сопровождающего лица спокойно войти в салон, занять место для сидения; первыми входят старшие дети, которые должны занять места в дальней от водителя части салона.

2.2. Перед началом движения нужно отрегулировать и пристегнуться штатным ремнем безопасности и оставаться пристегнутым до конца поездки.

2.3. Во время движения автобуса окна, форточки и вентиляционные люки должны быть закрыты. Открывать их можно только с разрешения водителя.

2.4. Проходы в пассажирском салоне транспортного средства должны быть свободными от сумок, рюкзаков и т.п.

2.5. Во время движения вскакивать со своего места, отвлекать водителя разговорами, криком необходимо избегать.

2.6. Во время движения автобуса необходимо сохранять дисциплину и порядок.

#### **3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

3.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщите об этом тренеру-преподавателю(сопровождающему).

3.2. В случае травматизма сообщите тренеру-преподавателю, он окажет вам помощь.

3.3. При возникновении аварийных ситуаций (технической неисправности, пожара и т.д.) по указанию водителя и руководителя быстро, без паники покиньте автобус.

3.4. В случае террористического захвата автобуса соблюдайте спокойствие, выполняйте все указания без паники и истерики-этим вы сохраните себе жизнь и здоровье.

#### **4. Требования безопасности по окончании поездки.**

4.1. Выходите из автобуса спокойно, без спешки, после полной его остановки и с разрешения сопровождающего лица.

4.2. Первыми выходят дети, занимающие места у выхода из салона.

4.3. Проведите повторную переключку.

4.4. Оставайтесь на месте высадки до отъезда автобуса.

4.5. Обо всех недостатках, отмеченных вами во время поездки, сообщите тренеру-преподавателю.

## **ИНСТРУКЦИЯ №20**

### **по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на лыжероллерах**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям на лыжероллерах допускаются спортсмены(учащиеся) прошедшие инструктаж по безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лыжероллерам соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по лыжероллерам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при столкновениях во время передвижения в следствии нарушения дистанции;
  - травмы при ненадежном креплении обуви к лыжероллерам;
  - потертости ног при неправильно подгонке лыжных ботинок;
  - травмы при падении во время передвижения по твердому покрытию (асфальту).
- 1.4. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.
- 1.6. В процессе учебно-тренировочных занятий спортсмены(учащиеся) должны соблюдать установленный порядок тренировочного процесса и правила личной гигиены.
- 1.7. Спортсмены(учащиеся) допустившие невыполнение или нарушение инструкции по безопасности могут быть отстранены от учебно-тренировочного процесса.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Проводить учебно-тренировочное занятие только на специально оборудованной трассе.
- 2.2. Надеть спортивный костюм , лыжные ботинки, защитный шлем, защитные очки.
- 2.3. Проверить исправность лыжероллеров (изношенность резины на колёсах, состояние опорной платформы), лыжных палок (штыри должны быть заточены), крепления на предмет изношенности.
- 2.4. Проверить подготовленность трассы — отсутствие в месте занятий опасностей, которые могут привести к травме (камней, песка, веток, мокрых и скользких участков).
- 2.5. При занятиях на новых трассах необходимо просмотреть трассу без лыжероллеров.

#### **3. Требования безопасности во время учебного –тренировочного занятия**

- 3.1. Соблюдать интервал движения на лыжероллерах по дистанции — 3–4 м, при спусках с горы — не менее 20 м.
- 3.2. При спуске с горы не выставлять вперёд лыжные палки.
- 3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- 3.4. Во избежание потёртостей ног не использовать тесные или слишком свободные лыжные ботинки.
- 3.5. Двигаться строго по направлению движения, согласно разметке и указательным знакам.
- 3.6. Изучить схему трассы и планировать маршрут на предмет потенциальных угроз: резкие повороты, возможные спуски.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При поломке или порче лыжероллеров и невозможности дальнейшего продолжения занятия немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
- 4.2. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия.**

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведённое место для хранения.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.3. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

